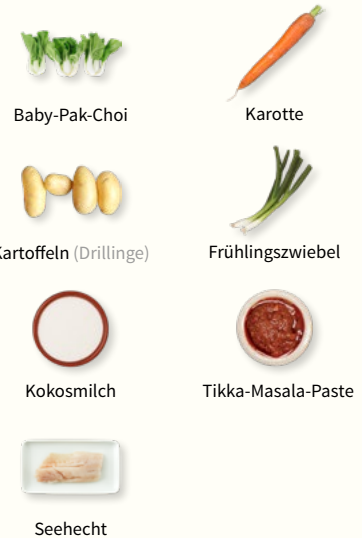




SEEHECHT AUF BUNTEM GEMÜSECURRY

mit Kartoffeln und Baby-Pak-Choi

FAMILY HIGHLIGHT



Mahlzeit zum Aufzählen!

Fisch zu Curry? Na klar! Fisch ist eine häufige Zutat in indischen oder thailändischen Currys. Im heutigen Rezept gibt es ein zartes Filet vom Seehecht. Dass das zu einem Curry passt, wirst Du feststellen, sobald Du den ersten Bissen des cremigen Currys nimmst. Welche Fischarten kennst Du eigentlich noch? Und wie esst Ihr als Familie eigentlich Fisch in der Regel? Zählt gemeinsam am Esstisch auf und lasst es Euch schmecken!

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Buntes **Gemüse** in einer cremigen **Soße** und dazu knusprig-zarter **Fisch** – so schmecken Vitamine und Mineralstoffe so richtig lecker.



3 CURRY KOCHEN
1½ EL [2 EL | 3 EL] **Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**), **Kokosmilch** und vorbereitete **Gemüsebrühe** zum **Gemüse** in den Topf geben und 12 – 13 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** reduziert und etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit **Pak-Choi-Blätter-Streifen** zugeben.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 tiefen Teller**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN
Erhitzt Wasser im **Wasserkocher**.
Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Würfel schneiden.
Karotte schälen und schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.
Pak-Choi-Blätter vom Strunk entfernen, **Blätter** und **Strunk** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 150 ml [225 ml | 300 ml] heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



4 FISCH VORBEREITEN
4 EL [6 EL | 8 EL] **Mehl*** in einen tiefen Teller geben. **Seehecht** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im **Mehl** wenden.
SEEHECHT ANBRATEN
Für die letzten 8 Min. der **Curry**-Kochzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seehecht** darin je Seite ca. 5 – 7 Min. anbraten.



2 GEMÜSE ANBRATEN
In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. Anschließend **Karottenscheiben**, **Pak-Choi-Strunk-Streifen** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



5 ANRICHTEN
Gemüsecurry auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN
ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Tikka-Masala-Paste	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL ☉
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1) für Schritt 4	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2.856 kJ/683 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	55 g
– davon Zucker	1 g	10 g
Eiweiß	4 g	32 g
Salz	1 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE
1) Glutenhaltiges Getreide 6) Fische
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER
DE: Deutschland IT: Italien

Guten Appetit!

f i y p #HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at